ХЫПАР
Сывлăх
1998 çулхи мартăн 14-мĕшĕнче тухма пуçланă
12+
28 (844) №, 2015, июль/утă, 22
Хакĕ ирĕклĕ

Гипертони

ПĔТНĔК, ХУРА ХУРЛĂХАН

Юн пусăмĕ ÿснипе аптракансен эмел курăкĕсем çинчен те манмалла мар. Вĕсем ăна чакарма пулăшаççĕ.

✦ Пĕр виçепе илнĕ катăркас /боярышник/ чечекне, чĕре курăкне /пустырник/, пĕтнĕк /мята перечная/ çулçине хутăштармалла. 3 чей кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 20-30 минутран сăрăхтармалла. Ирхи тата кăнтăрлахи апатсем умĕн – 4-5-шер апат кашăкĕ, каçхине çывăрма выртас умĕн юлнине ĕçмелле. Шĕвек пулăшнине туйсан тата 7-10 кун каçхине çывăрма выртас умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

✦ 1 чей кашăкĕ симĕс чей заваркине тата тÿпелесе тултарнă 1 чей кашăкĕ пĕтнĕк çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Савăта ăшă чĕркесе 15 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Ирхи е кăнтăрлахи апат умĕн ĕçмелле. Шĕвеке ĕçнĕ хыççăн 20-30 минутранах юн пусăмĕ ÿснипе е атмосфера пусăмĕ тăрук улшăннипе пуç мимин юн тымарĕсем хĕсĕнни иртет.

✦ Гипертони кризĕнчен хÿтĕленме хăмла çырлин çулçипе çырлине тата хура хурлăхан çулçипе çырлине пĕр виçепе илсе хутăштармалла. 4 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, 2-3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Пĕлетĕр-и?

АПАТ ĂÇТА ЛЕКЕТ?

Хырăмлăх çинчен мĕн пĕлетпĕр-ха? Кашни çимĕçпе вăл тĕрлĕрен ĕçлет. Пĕрисене килĕштерет, хăшĕсене питех мар.

◆ Тытăмне кура апат хырăмлăхра тĕрлĕ вăхăт тытăнса тăрать. Çăкăр тата пĕçернĕ какай уйрăммăн 2-3 сехет ирĕлеççĕ, çусем – 7-8 сехет. Кăнтăрлахи апата ашпа майонез, каçхи апата ветчина пулсан кăнтăрлахи майонез ветчинапа пĕр вăхăтра кăна ирĕлет, пĕвере пысăк йывăрлăх кÿрет.

◆ Нормăри хырăмлăх калăпăшĕ – 1,5-2,5 литр. Вăл унта лекекен апатпа шĕвек виçине кура улшăнса тăрать. Нумай çиме юратакансен хырăмлăх пысăкланать, стенкисем тăсăлаççĕ – хырăмлăх апат ытларах та ытларах ыйтма пуçлать.

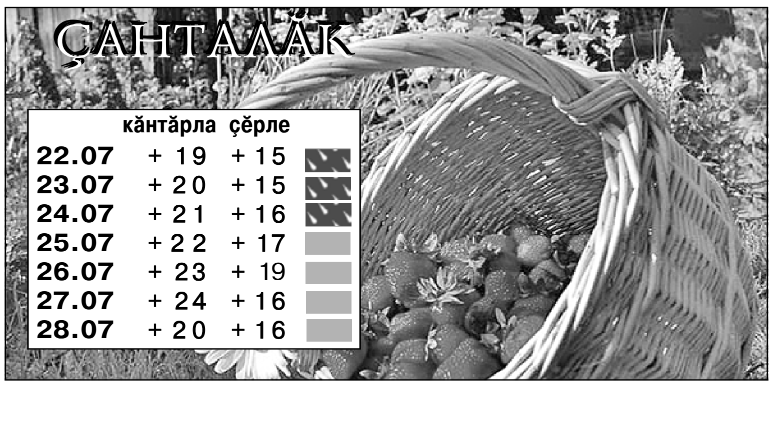
◆ Çуллă мар апат çисен хырăмлăх унран 2-3 сехетрен хăтăлать. Мĕн çини /бутербод сырпа е сĕлĕ пăтти, е çусăр какай/ пĕлтерĕшлĕ мар, хырăмлăх сĕткенĕ çавăн чухлех тухать. Çавăнпа çак вăхăтра çуллă апат çисен ăна ирĕлтерме ферментсем çитмеççĕ, хырăмлăх кăна мар, хырăм ай парĕ те сиенленеççĕ.

◆ Шыв, шÿрпе, кефир хырăмлăхран пыршăлăха ирĕклĕнех куçаççĕ, сĕтпе сăра вара унта тытăнса тăраççĕ. Çак шĕвексене кăмăллакансем вĕсене 7 литр таранах ĕçме пултараççĕ. Ку пилĕкшĕн те, ар хăвачĕшĕн те питĕ япăх.

ÇĔРУЛМИ ЧЕЧЕКĔПЕ

Çĕрулми чечекре чухне паха настойка хатĕрлеме шăпах вăхăт. Çур литр банкине çĕрулми чечекĕ тултармалла, хĕрринченех шурă эрех ямалла. Полиэтилен хупăлчапа витсе тĕттĕм вырăна 20-25 куна лартмалла.

Чирлĕ сыпăсене настойкăпа çĕрлене хирĕç сăтăрмалла, çăм тутăрпа чĕркесе çыхмалла. Меслет питĕ витĕмлĕ, ыратнине хăвăрт ирттерме пулăшать.



ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле
22.07	+ 19	+ 15
23.07	+ 20	+ 15
24.07	+ 21	+ 16
25.07	+ 22	+ 17
26.07	+ 23	+ 19
27.07	+ 24	+ 16
28.07	+ 20	+ 16

Халăх медицини

ÇЫХĂ ТУРТĂНСАН

Сыпă çыххи туртăнсан, сыпă мăкăлтансан лару-тăрăва лайăхлатма халăх медицини килти мелсемпе те усă курма сĕнет.

● Сиенленнĕ сыпă çине чĕрĕ çĕрулмипе аппликаци хумалла. Çак рецепт тата витĕмлĕрех: теркăланă чĕрĕ çĕрулмине чĕрĕ е йÿçĕтнĕ купăстапа тата теркăланă чĕрĕ суханпа хутăштармалла, тăм янă турăх хушса пăтратмалла. Хутăша ыратакан сыпă çине хурса çирĕплетмелле, çаплах çĕр каçмалла.

● Вăтам 1 сухана тасатмалла, вĕтĕ теркăпа хырмалла, 2 чей кашăкĕ сахăрпа хутăштармалла. Аманнă тĕле çак хутăшпа компресс хумалла.

● Ыхран 7-10 шăлне нимĕрлемелле, 100 миллилитр шурă эрехпе пĕрле çур литр панулми уксусне ямалла. Сивĕ тĕттĕм вырăнта 2 эрне лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла, 15-20 тумлам аптека эвкалипт çăвĕ хушса лайăх пăтратмалла. Чирлĕ сыпă çине компресс хума усă курмалла.

Республикăн офтальмологи клиника больницин ачасен уйрăмĕнче çамрăк ăрăва сывă ÿсме пулăшас тĕлĕшпе медицинăри малта пыракан технологисемпе анлăн усă курма тăрăшаççĕ. Опытлă специалистсен йышĕнче Венера Галкинăна палăртмалла. Пултаруллă офтальмолог хăйĕн ĕçне пысăк яваплăхпа пурнăçлать. Венера Меркурьевна – Чăваш Республикинчи медицина ĕçченĕсен ассоциацийĕн тата Раççейри офтальмологсен обществин чăваш регион уйрăмĕн членĕ.

Сăнÿкерчĕке больница сайтĕнчен илнĕ.

Шута илме

ТĔРЛĔ ЧИРТЕН СИПЛЕÇÇĔ

✦ Аритмирен сипленме 300 грамм петрушка тымарне, 50 грамм çутă пыла, эмел курăкĕн /ромашка аптечная/ чечекĕн сарăваррине 1 литр шурă типĕ иçĕм эрехне ямалла. Вĕреме кĕртмелле, 10 минут пĕçермелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен çур сехет маларах 30-шар миллилитр ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 10 кун.

✦ Лайăх лăплантаракан хутăш: 50-шар грамм чĕре курăкне /пустырник/, ăншарт курăкне /адонис весенний/, шурă пион тымарне, 40-шер грамм хăмла пучахне, пĕтнĕке /мята/, мелиссана хутăштармалла. Термоса хумалла, тин вĕренĕ шыв хушмалла, виçĕ сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен 1 сехет маларах çуршар стакан ĕçмелле.

✦ Гипертонипе аптрасан 150-шар грамм пылпа инжир, 2 вăтам лимон кирлĕ. Инжирпа вăррине кăларнă лимона хуппипех аш арманĕпе авăртмалла, пылпа хутăштармалла. Апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ çимелле.

✦ Юнри холестерин шайне чакарма хыр хуппине кофе арманĕнче çăнăх пуличчен вĕтетмелле. Кашни кун çуршар чей кашăкĕ порошока шывпа сыпса ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 3 эрне. Унтан 1 эрне тăхтанă хыççăн тепĕр курс ирттермелле.

ЧĔРЕ СИКСЕН

Чĕре таппи хăвăртлансан /тахикарди/ 2 пай мелисса çулçине, 2 пай катăркас /боярышник кроваво-красный/ çырлине, 1 пай кушак курăкĕн /валериана лекарственная/ тымарне, 1 пай чăрăш тăррине /хвощ полевой/ хутăштармалла. 1 апат кашăкĕ пухха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 40 минутран сăрăхтармалла.

Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

Хисеплĕ вулакансем!

"Хыпар" Издательство çурчĕн кăларăмĕсене 2016 çулăн I çурринче илсе тăмашкăн

июль уйăхĕнчен тытăнса август уйăхĕн 31-мĕшĕччен –

ЙŸНĔ ХАКПА!

"ХЫПАР" – 625,62 тенкĕ

/кăçалхи II çур çултинчен 172,44 тенкĕ йÿнĕрех/

"Хыпар"-эрнекун – 325,92 тенкĕ

/19,62 тенкĕ йÿнĕрех/

"СЫВЛĂХА" 223,2 тенкĕпе çырăнтараççĕ

Ешĕл аптека

УПАСАРРИНЧЕН ХАТĔРЛЕСЕ

Халăх медицининче икĕ тĕрлĕ упасаррипе – атăш е атăк курăкĕпе /папоротник мужской, щитовник/ тата ура лаппипе /орляк обыкновенный/ – усă кураççĕ.

Ӳсен-тăранăн тунипе, çулçипе, тымарĕпе тĕрлĕ чиртен сипленеççĕ. Вăл шĕвĕрĕлчене пĕтерме, пӳрлĕ сурана тасалса ӳт илме, экземăран, çăпанран хăтăлма, ревматизм чухне, шăнăр хутлатсан витĕмлĕ пулăшать.

Упасарри препарачĕсемпе геморрой чухне юн кайсан, варвиттирен, хăлха шавласан, юн пусăмĕ ӳссен, чĕрепе юн тымарĕсен тытăмĕн ĕçĕ япăхсан сипленеççĕ. Çавăн пекех вĕсем антиоксидант, шыçса хирĕçле, ыратнине ирттерекен, венăсен тонусне лайăхлатакан витĕмпе палăрса тăраççĕ.

Настойка. Упассаррин типĕ курăкне 1 пай илсе 3 пай шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 10 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат умĕн 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсне çӳлте асăннă чирсемпе аптрасан вĕсен йывăрăшне кура кашнин валли уйрăммăн палăртаççĕ. Анчах вăл виçĕ эрнерен иртмелле мар. Унтан пĕр эрне тăхтамалла та çĕнĕ курс пуçламалла.

Вĕретнĕ шĕвек. Упасаррин 1 апат кашăкĕ типĕ тымарне тин вĕренĕ 200 миллилитр шыва ямалла, 15-20 минут пĕçермелле. Илсен 3 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут ĕçмелле: ирхине – апатчен çур сехет маларах, кăнтăрла – хăçан апатланнине уямасăр, каçхине – апат хыççăн икĕ сехетрен. Курс – 7-10 кун.

Упасарри çăвĕ. Çамрăк çулçăсене вĕтетмелле, виçĕ литр банкине анинченех çăтă тултармалла. Тасатнă /рафинированное/ кирек мĕнле тип çу хĕрринченех хушмалла. Хупăлчапа витсе вĕри шыв янă кастрюле /шыв мунчи/ лартмалла, вăйсăр çулăм çинче 50 минут тытмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Ыратакан сыпăсене, çурăма сăтăрма усă курмалла.

Усăллă шĕвек. 50 грамм /аптекăра çак виçепе сутаççĕ/ типĕ тымара 3 литр шыва ямалла, 2 сехет вĕретмелле. Ӳт чирĕсем, çăпан, экзема аптратсан шĕвекпе сиенленнĕ тĕле компресс хумалла е ванна кĕмелле.

Асăрханăр! Упасарри наркăмăшлă, çавăнпа унпа сипленнĕ чухне виçене çирĕп пăхăнмалла. Вăл виçĕ çула çитмен ачасене тата ача кĕтекен хĕрарăмсене юрамасть. Виçе ытларах пулнă пек туйăнсан шыв нумай ĕçсе хырăмлăха тасатмалла, вар-хырăма çемçетекен тăварлă эмел ĕçмелле, япăх туйсан тухтăра чĕнмелле.

Килти тухтăр

ХУРА ПĂРĂÇ – ТЕХĔМЛĔХСЕН ПАТШИ

Хура пăрăçа техĕмлĕхсен патши теççĕ. Индире унпа тĕрлĕ чиртен хӳтĕленме тата сипленме авалах питĕ анлă усă курнă.

Пăрăçпа унăн препарачĕсем – шыçса, микробсене, паразитсене хирĕçле витĕмлĕ. Вĕсем юн юхăмне вăйлатаççĕ, юна шĕветеççĕ, юн çаврăнăшне лайăхлатаççĕ, апат ирĕлтерекен тытăм ĕçне йĕркелеççĕ, çу клеткисене аркатса кĕлетке виçине чакарма пулăшаççĕ, организмран наркăмăшсене кăлараççĕ.

Типĕ ӳслĕкрен сипленме 1 апат кашăкĕ пыла, 10 тумлам лимон сĕткенне, çĕçĕ вĕçĕпе илнĕ хура пăрăç порошокне хутăштармалла. Кунне 3-4 хут çуршар чей кашăкĕ çимелле. Курс – 5-7 кун.

Шăнса пăсălсан, грипп ерсен çĕçĕ вĕçĕпе илнĕ техĕмлĕхсене /гвоздика, корица, хура пăрăç/ хутăштармалла, тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 5 минутран тутă кĕмелĕх пыл хушмалла. Кунне 2-3 хут ĕçмелле. Курс – 5-7 кун.

Сыпăсем ыратсан 1 чей кашăкĕ тӳнĕ хура пăрăçа 200 миллилитр шурă эрехе ямалла, тĕттĕм вырăнта 3 кун лартмалла. Настойкăпа чирлĕ сыпăсене сăтăрмалла. Вăл ăшăтать, ыратнине ирттерет, шыçнине чакарать. Пăрăç настойкине çупа та хатĕрлеме пулать. 1 апат кашăкĕ пăрăçа 1 стакан олива çăвне ямалла, вăйсăр çулăм çинче 5 минут тытмалла. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Сыпăсене сăтăрма усă курмалла. Курс – сывлăх лайăхланиччен.

Çӳç тăкăнсан пулăшакан маска. 5 тумлам пăрăç çăвне /рецепчĕ çӳлерех/, 5 тумлам касторка çăвне, 2 апат кашăкĕ олива çăвне хутăштармалла. Пулнă хутăшпа пуç ӳтне сăтăрмалла, полиэтилен калпак тăхăнмалла, алшăлли чĕркемелле. 20-30 минутран ăшă шывпа шампуньпе çуса тасатмалла. Маска çӳç тымарĕсене çирĕплетет, çӳç ӳсессине хăвăртлатать.

ЧĔЛХЕ УÇĂЛАТЬ

Инсульт хыççăн калаçăва хăвăртрах йĕркене кĕртме, кĕлеткен сиенленнĕ енĕ хускалассине лайăхлатма эмел шур курăкĕпе /шалфей/ пион тымарĕ пулăшаççĕ.

Эмел шур курăкĕн шĕвекĕ. Ӳсен-тăранăн 1 апат кашăкĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. Вĕреме кĕртмелле те тӳрех сӳнтермелле. 30 минутран сăрăхтармалла. Кунне 8-9 хут 2-шер апат кашăкĕ шĕвек пĕтиччене ĕçсе пурăнмалла.

Пион тымарĕн шĕвекĕ. Ăна эмел шур курăкĕн шĕвекĕ хыççăн ĕçме пуçламалла. 1 чей кашăкĕ вĕтетнĕ тымара тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 4 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ 3 эрне ĕçмелле. Унтан 10 кун тăхтамалла та пĕр уйăх – эмел шур курăкĕн шĕвекне, 3 эрне пион тымарĕн шĕвекне ĕçмелле.

ЧЕЧЕКЕ ЛАРНĂ ВĂХĂТРА

Пахчара майоран ӳстерекенсем унăн сиплĕ енĕсемпе туллин усă курма пултараççĕ. Ӳсен-тăран чечекре ларнă тапхăрта /июль-август/ çĕр çиййĕнчи пайне пуха типĕтмелле.

✦ Вăй-хал чаксан 1 апат кашăкĕ типĕ майорана тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минут лартмалла. 1 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Чей вырăнне ĕçмелле. Вăл мигрень чухне те пулăшать.

✦ Венăсем варикозла сарăлсан, ревматизм, подагра аптратсан типĕ чĕртавара банкăна пусармасăр тултармалла, курăка пĕр сантиметр хупламалăх тип çу ямалла. Ăшă тĕттĕм вырăнта 4-5 кун лартмалла. Унтан çăва юхтарса илмелле те чĕртаварăн çĕнĕ виçи çине ярса лартмалла. Çапла 2-3 хут тумалла. Кайран çăва сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса юхтармалла. Çăва тĕксĕм тĕслĕ кĕленчене ярса холодильнике лартмалла. Унпа сиенленнĕ вырăнсене сăтăрма усă курмалла.

✦ Пит нервĕ сикни /нервный тик/ аптратсан 50 грамм чĕрĕ майорана 1 литр типĕ шурă иçĕм эрехне ямалла, 7-10 кун лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 50-шар миллилитр ĕçмелле.

✦ Холецистит, пӳре чикенĕ тертлентерсен майоран курăкне, тӳнĕ энĕç /тмин/ вăррине пĕр виçепе илсе хутăштармалла. Ăна апат умĕн 1-ер чей кашăкĕ кăшт шывпа сыпса ĕçмелле.

Ӳсен-тăран

ОРГАНИЗМА ÇИРĔПЛЕТЕТ, ВĂЙ КĔРТЕТ

Хĕрлĕхен курăкĕпе /иван-чай, кипрей/ сиплевре авалтанпах усă кураççĕ. Унăн чейĕ тонуса çĕклекен, организма çирĕплетекен, иммунитета лайăхлатакан витĕмпе палăрса тăрать.

Çак курăкпа ар парĕн аденоминчен, простатитран, мухмăртан сипленеççĕ. Препарачĕсем – паха антиоксидант, çамрăклăха упрама пулăшаççĕ. Вĕсем организмран шлаксене, наркăмăшсене кăлараççĕ, ӳт пиçĕлĕхне чылайччен йĕркере тытса тăраççĕ.

Хĕрлĕхен курăкне ярса вĕретнĕ шывпа пӳрлĕ сурансене çăваççĕ. Вăл çемçен шăк хăвалать, юна лайăхлатать, ăна тасатать. Хытă ывăнса çитсен, организм хавшасан вăй кĕртет. Вар-хырăм çулĕсен варвиттине туртăм пур чухнехи чирĕсенчен сипленнĕ чухне унпа усă кураççĕ.

Хырăмлăхпа вуник пумăклă пыршă язви. Хĕрлĕхен курăкĕн 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ çулçине 1,5 литр шыва ямалла. Вĕреме кĕртмелле, анчах вĕретмелле мар. Çулăм çинчен илмелле, ăшă чĕркесе 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Ӳт пиçсе кайни, кĕсен, суран. Ӳсен-тăранăн 2 апат кашăкĕ типĕ çулçипе чечекне 1 стакан сивĕ шыва ямалла. Вĕреме кĕртмелле те вăйсăр çулăм çинче 30 минут тытмалла, сăрăхтармалла. Шĕвекпе сиенленнĕ ӳт çине компресс хумалла, 2-3 сехет тытмалла. Курс – сываличчен.

Ар парĕн аденоми. 3 чей кашăкĕ типĕ курăка тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 15 минутран сăрăхтармалла. Ирхине выç хырăмла тата каçхине çывăрма выртиччен 30 минут маларах 1-ер стакан ĕçмелле. Курс – сываличчен.

Атеросклероз. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ хĕрлĕхен курăкне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла. 15 минут вĕретмелле, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 1 уйăх.

ДИАБЕТРАН – ЮМАН ЙĔКЕЛĔ

◆ Юман йĕкелĕсене вĕтĕ теркăпа хырмалла. Ирхине выç хырăмла – 1 чей кашăкĕ, каçхине апат хыççăн пĕр сехетрен 1 чей кашăкĕ çимелле. Ун хыççăн шыв ĕçмелле те нимĕн те çимелле мар. Курс – 1 эрне, пĕр эрне тăхтамалла. Пĕтĕмпе виçĕ курс ирттермелле. Кашнинчех юнри сахăр шайне пĕлме анализ памалла.

◆ Хуппине тасатнă, аш арманĕпе авăртнă 1 стакан типĕ йĕкеле 1,5 литр шыва ямалла, 30 минут вĕретмелле, 1 талăк лартмалла. Каллех 30 минут вĕретмелле те 1 талăк лартмалла. Сăрăхтармалла, 1 стакан шурă эрех ярса пăтратмалла. Кунне 5-7 хут 3-шер пĕчĕк сыпкăм ĕçмелле. Сиплев курсĕ – 2 эрне. Эмеле холодильникре упрамалла. Малашне сахăр шайĕ ӳсесрен эрнере 2 хут ĕçмелле.

ЧĔЛĔМÇĔ ӲСЛĔКĔНЧЕН

Сысна ăш çăвĕ 400 грамм, тăвар хушман услам çу 400 грамм, пыл 400 грамм, 8 çăмарта, какао 100 грамм, хура шăккалат 100 грамм илмелле. Çăмартана пылпа пĕрле лăкамалла, майĕпен какао хушмалла. Унтан услам çу ярса пăтратмалла та ирĕлтернĕ сысна ăш çăвĕ тата вĕтĕ теркăпа хырнă шăккалат хушмалла. Питĕ тĕплĕ пăтратмалла та сивĕтмелле.

Хутăша кунне 3 хут апат хыççăн 1-ер чей кашăкĕ 1 уйăх çимелле. 1 уйăхран кашни кун 1-ер апат кашăкĕ çиме пуçламалла. Сиплев курсĕ – 3-4 уйăх.

Паха çимĕç

АРПУС ХУППИНЕ ПĂРАХМАСТПĂР

Пÿре, чĕре, юн тымарĕсем чирлĕ чухне ÿт тăртансан арпус хуппи шăк хăвалама питĕ витĕмлĕ пулăшать. Вăл подаграпа, самăрлăхпа, гипертонипе аптранă чухне те усăллă.

Арпус хуппин шăк хăвалакан витĕмĕ унран хатĕрленĕ варение е цуката çисен те палăрать. Шăк тухассине вăйлатса вĕсем пÿрепе шăк çулĕсене вĕчĕрхентермесçĕ. Хупă варенине тата цукатне йывăр чир хыççăн организма çирĕплетме, шăк тухасси йывăрлансан, пĕверте, пÿресенче чул пулсан, шыв чирĕ аптратсан çиме сĕнеççĕ. Арпус хуппи вар хытсан та пулăшать, мĕншĕн тесен унра пыршăлăхра апат кусассине лайăхлатакан клетчатка нумай. Вăл ачасене те юрать.

■ Шăк хăвалама. 20 грамм чĕрĕ е типĕтнĕ арпус хуппине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 1 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут çуршар стакан ĕçмелле.

■ Пÿресенче чул пулсан тата подагра чухне организмран тăвар кăларма. Арпус хуппин çиелти симĕс сийĕнчен хатĕрленĕ порошока ăшă шывра ирĕлтерсе е пыллă шывпа сыпса ĕçмелле. Кунне 2-3 хут апат умĕн 1-2 чей кашăкĕ порошок ĕçме юрать. Виçене кашнин сывлăха кура палăртмалла. Пÿрери чул чирĕнчен тата çак рецепт аван. Хупăн симĕс сийĕнчен хатĕрленĕ 2 апат кашăкĕ порошока тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 45 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат хыççăн çуршар стакан ĕçмелле.

■ Арпус хуппине вакламалла, çиеле сахăр чылаях сапмалла. Сĕткен тухса тулсан тĕксĕм тĕслĕ кĕленчене ярса илмелле. Холодильникре упрамалла. 1 апат кашăкĕ сĕткене чейпе пĕрле ĕçмелле.

■ Пĕвер чирĕсем аптратсан. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ типĕ арпус хуппине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 5 хут апатчен 30 минут маларах çуршар стакан ĕçмелле.

■ Ват хăмпин чул чирĕ чухне. 150 грамм типĕ хуппа тин вĕренĕ 1 литр шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 30 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 3-4 хут апат умĕн 1-ер стакан ĕçмелле.

■ Дисбактериоз аптратсан. 1 апат кашăкĕ типĕтнĕ хуппа тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче 10 минут вĕретмелле. Çулăм çинчен илсен 10 минутран сăрăхтармалла. Кунне 3 хут стаканăн виççĕмĕш пайне ĕçмелле.

■ Вар хытсан. 500 грамм чĕрĕ арпус хуппине тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла. Савăта хупăлчапа витсе вăйсăр çулăм çине лартмалла, 30 минут вĕретмелле. Сивĕнсен сăрăхтармалла. Кунне 2-3 хут çуршар стакан ăшăлла ĕçмелле.

■ Организмран тăвар кăларма. 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ хуппа касхине термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ярса лартмалла. Ирхине сăрăхтармалла. Кун тăршшĕнче темиçе сăтăрккăпа ĕçсе ямалла.

■ Ыйхă вĕçсен, чĕрен ишеми чирĕ пулсан. Арпус хуппин çур чей кашăкĕ порошокне çур стакан шыва е кефира ярса пăтратмалла. Кунне 2 хут апатсен хушшинче ĕçмелле.

Шута илме. Арпус хуппипе нумай вăхăт сипленсен организмра кали виçи чакма пултарать. Çавăнпа унпа тивĕçтерме ккалипе пуян çимĕçсем /курага, хура слива, иçĕм, мăйăр/ çимелле. Çавăн пекех вар-хырăм чирĕсем, метеоризм вĕрĕлме пултараççĕ.

Витĕмлĕ

ТЕМИÇЕ ÇУЛ УПРАМА ЮРАТЬ

Типĕ мозольрен /уйрăмах ура тĕпĕнчи/, шĕпĕнрен, папилломăран сипленме уксус маçĕ хатĕрлемелле. Холодильникре хупă савăтпа упрасан вăл сиплĕх витĕмне темиçе çул çухатмасть.

Чăх çăмартине лайăх çумалла, стакана хумалла, хĕрринченех уксус эссенцийĕ хушмалла. Стакана хупăлчапа çăтă хупса çăмарта хуппи ирĕличченех лартмалла. Унтан хуппи айĕнчи ирĕлмен шурă пленкăна кăларса пăрахмалла, стакана ирĕлтернĕ хыççăн хытнă сысна ăш çăвĕ пăтратсах тăрса хушмалла. Шурă е сарăрах тĕслĕ ача кремĕ евĕр маç пулать.

Лейкопластырь татăкĕн варринче шĕпĕн, мозоль е папиллома пысăкăш шăтăк касса кăлармалла, сиенленнĕ ÿт çине вăл шăтăкĕ витĕр курăнмалла çыпăçтармалла. Шăтăк витĕр курăнса тăракан шĕпĕне е мозоле уксус маçĕ сĕрмелле, çиелтен мамăкпа витмелле, тепĕр лейкопластырь çыпăçтармалла.

Çĕр каçа тытмалла, ирхине илмелле те çак вырăна çуса кирек мĕнле крем сĕрмелле. Курс – шĕпĕн е мозоль юнланма пуçличчен. Ку 3-5-мĕш кунхине пулать. Çакăн хыççăн шĕпĕн типсе çухаличченех /5-7 кун/ спирт настойки сĕрмелле.

Спирт настойкин рецепчĕ: литр банкине виççĕмĕш пайĕ таран шăтса кайнă çĕрулми çеçки тултармалла. Тата пĕрре виççĕмĕш пайĕ чухлĕ çамрăк шĕпĕн курăкне /чистотел/ тымарĕпе пĕрлех хушмалла. Банка туличченех туя хунавĕсем хурса тухмалла. Хĕрринченех спирт ярса 2 эрне лартмалла. Хура тĕслĕ хутăш пулать. Сăрăхтармасан та юрать.

Шĕпĕнсемпе мозольсене настойкăна кунне 3 хут сĕрмелле. Сиплев курсĕ – 4 кун-2 эрне. Шĕвек куçа лекесрен асăрханăр.

Кирлĕ пулĕ

ЛАПĂ УРАНА ПУЛА

Урасем лапă пулнăран ыратаççĕ-и? 1-ер апат кашăкĕ вĕтетнĕ хĕрен тымарне тата сухана çур стакан уксуса ярса 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Çак шĕвекре йĕпетнĕ пир пусма татăкĕсене ура тĕпĕсене хумалла, полиэтиленпа чĕркемелле, хĕртме пуçличчен тытмалла. Компреса илмелле те ура лапписене крем сĕрмелле.

ХĂМЛА МАÇĔПЕ

Остеохондроз аптратсан 1 апат кашăкĕ вĕтетнĕ хăмла пучахне 1 апат кашăкĕ услам çупа пĕрле сăтăрса маç хатĕрлемелле. Çĕрлене хирĕç çак маçа ыратакан вырăнсене сĕрсе ăшă япалапа витсе çыхмалла. Ирхине маçа çуса тасатмалла.

ТЕРМОСА ЯРСА

Юн тымарĕсене çирĕплетме çак шĕвек пулăшать. 1 стакан укроп вăррине, кушак курăкĕн /валериана/ вĕтетнĕ 1 апат кашăкĕ тымарне, 2 стакан пыла хутăштармалла. Термоса ямалла, пĕтĕм виçе 2 литр пулмалăх тин вĕренĕ шыв хушмалла. Пĕр талăк пиçĕхтернĕ хыççăн холодильнике лартмалла. Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле. Сиплев курсĕ – шĕвеке ĕçсе пĕтеричченех.

Гастрит

ЙЎÇЕКЛĔХ ШАЙНЕ ЧАКАРМА

Хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастрит аптратсан хырăмлăх ĕçне йĕркене кĕртме хăш-пĕр апата рационран кăлармалла. Диетăна пăхăнсан чир вĕрĕлесрен хÿтĕлеме пулать. Йÿçеклĕх пысăк чухне çак çимĕçсем юрамаççĕ.

✦ Какай, пулă, кăмпа шÿрписем, пахча çимĕçрен пĕçернĕ çăра шÿрпесем.
✦ Техĕмлĕхсем /горчица, корица, хĕрен/.
✦ Ăшаланă апатсем.
✦ Консервсем.
✦ Томат соусĕ.
✦ Хăйсен сĕткенĕнче пăшăхланă какайпа пулă.
✦ Тăварланă, маринадланă, йÿçĕтнĕ пахча çимĕçпе улма-çырла.
✦ Чăмăрла пĕçернĕ çăмарта /уйрăмах сарри/.
✦ Ыраш çăкăрĕ, тутлă чустаран пĕçернĕ çимĕçсем.
✦ Йÿçĕтнĕ сĕт çимĕçĕсем, çусăрлатнă сĕт, тăпăрчă шывĕ.
✦ Çăра чей, кофе.
✦ Алкоголь, газлă шĕвексем.
✦ Йÿçĕ е лайăх пиçсе çитмен улма-çырла.
✦ Чĕрĕ пахча çимĕç.

Сăмах май, йÿçеклĕх шайне чакарма белоклă тата çуллă çимĕçсем /çуллă сĕт, çăмарта хăпартмăшĕ, сĕт кĕселĕ, пулă çăвĕ, сырлан çăвĕ, сĕтпе пĕçернĕ пăтă/ пулăшаççĕ.

Шута илме. Хырăмлăхăн лăймака сийне апат нумай тултарсан вĕчĕрхентермелле мар, кунне 5-6 хут çимелле, апат виçисем пĕчĕк пулмалла. Ытла вĕри е ытла сивĕ апат та япăх витĕм кÿреççĕ.

ПОМИДОР, ÇĔР ГРУШИ

✦ Урари венăсем сарăлсан помидор хурса сипленме сĕнеççĕ. Чĕрĕ помидора çÿхе касăксем туса вакламалла та çак касăксене мăкăрăлнă венăсем çине хумалла. Ўкесрен бинтпа çыхмалла. Компреспах çĕр касма юрать. 2 эрне сипленсенех лару-тăру лайăхланма пуçланине палăртаççĕ. Курс – 4 уйăх.

✦ Самăрлăхпа кĕрешме импĕр чейĕ пулăшать. 1 чей кашăкĕ теркăпа хырнă импĕр тымарне тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла. Сивĕнсен 2 чей кашăкĕ пыл хушмалла. Ырă шăршăллă, тутлă чей апат ирĕлессине лайăхлатать, аппетита чакарать. Сахалрах çиес, начарланас текен çынщăн вăл уйрăмах паха.

✦ Гастрит чухне хырăмлăх сĕткенĕн йÿçеклĕхне чакарма çĕр грушинчен /топинамбур/ квас хатĕрлесе ĕçмелле. Улмине теркăпа хырмалла, вĕренĕ ăшă шыва ямалла. Хура çăкăр татăкĕсем, кăштах сахăр хушмалла. Пĕр талăк лартмалла.

ЦИФРĂСЕМПЕ ФАКТСЕМ

●Ĕмĕрĕ тăршшĕнче этемĕн аорти урлă 175 миллион литр юн куçать.

●Этемĕн юн тымарĕсен пĕтĕмĕшле вăрăмăшĕ 100000 километрпа танлашать.

●Йывăр вăй-хал ĕçĕ тунă чухне юн çаврăнăшĕ 4-5 хут хăвăртланать.

●Капиллярсем этем çÿçĕнчен 50 хут çинçерех.

●Юн куçнине пула органсемпе тĕртĕмсем патне кислородпа тутлăхлă япаласем пырса тăраççĕ, кăмрăк йÿçекĕн газĕ тата ытти каяш тухаççĕ.

●Юн юхăмĕн хăвăртлăхĕ пур çĕрте те пĕр пек мар. Чĕререн юхса тухнă чухне юн аорта пĕкки витĕр çеккунтра 33 сантиметр хăвăртлăхпа иртет, капиллярсем патне çитсен унăн юхăмĕ вăрахланать, çеккунтра 0,3 сантиметрпа танлашать.

ПĔВЕРШĔН ЛАЙĂХ

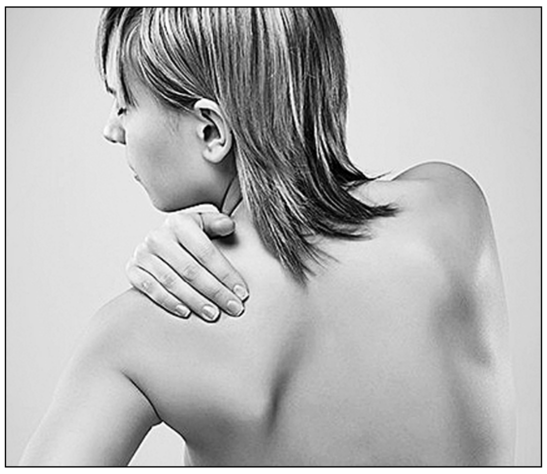
Кавăн шур çырлипе тата лимонпа пĕрле пĕвере тасатать.

Теркăланă 1 килограмм чĕрĕ кавăна, аш арманĕпе авăртнă 2 пысăк лимонпа /хуппипех тата вăррисĕр/ 1 стакан шур çырлине хутăштармалла. 1 килограмм сахăр хушмалла. Лайăх пăтратса банкăна хумалла, холодильникре упрамалла.

Кунне 3 хут апатчен 15 минут маларах 2-шер апат кашăкĕ çимелле. Тутлă хутăш пĕвере кăна мар, пĕтĕм организма пулăшать, витаминсемпе пуянлатать.

Тимлĕ пулăр

СУЛАХАЙ ХУЛ КАЛАКĔ АЙĔНЧЕ ЫРАТАТЬ



Сулахай хул калакĕ айĕнче ыратнин сăлтавĕ чылай. Тĕрлĕ настойкăпа сăтăрни, массаж пулăшмасан ку мĕнле те пулин йывăр чир палли пулма пултарать.

1. Сулахай хул калакĕ айĕнче чĕре сывă мар пулсан канăçсăрлантарма пултарать. Тен, ку миокард инфаркчĕ е аритми аталанас хăрушлăх пурри çинчен асăрхаттарать. Çак тĕслĕхре юн тымарĕсене саракан препаратсем ĕçни те пулăшмасть, ыратни майпа сулахай алла та куçать. Кирек мĕнле сăлтава пула пăлхансан та приступ пуçланма пултарать.

2. Хул калакĕ айĕнчи мышца хытсан та ыратать. Çак амакпа час-часах çĕвĕçсем, компьютерщиксем, водительсем аптраççĕ. Мышцăсем ялан ывăнаççĕ, хутланаççĕ. Спортсменсен хул калакĕн хутаçĕ шыçнипе хул калакĕ шатăртатни те сахал мар тĕл пулать. Сыпă тĕртĕмĕсем туртăнсан диклофенаклă маçсемпе тата гельсемпе сипленеççĕ. Çак вăхăтра мышцăсене йывăр лекесрен асăрханмалла.

3. Нервсем хытах пăсăлсан, депресси тăтăш аптратсан, стресс авăрĕнче пурăнсан кăкăр кăшкарĕнче хĕртнĕ пек туйăнать. Ку туйăм йĕтес шăммипе сулахай алла та çавăрса илет. Çак вăхăтрах чĕркуççисем чĕтреççĕ, пĕçертсе пăрахать, пырта чăмакка пур евĕр туйăнать, ыратни пĕтĕм кĕлетке тăрăх куçать. Ку офиссенче тата сервис сферинче ĕçлекенсен – хăйсен туйăмĕсене ялан шалта тытса тăма тивекен çынсен – пулать.

4. Сулахай хул калакĕ айĕнче сывласа илнĕ чухне ыратни аяк пĕрчисен хушшинчи невралгипе çыхăннă. Çак тĕлте сисĕмлĕх пĕтет. Ӳте йĕппе чиккеленĕ пек туйăнать. Асăннă паллăсем чупнă, спорт хусканăвĕсем тунă, сунасланă, кукленнĕ чухне вăйланаççĕ. Ыратни чĕрене, çурăма, пилĕке куçать.

5. Çак паллăсенех ват хăмпи, пӳре шыçсан та, остеохондроз чухне те, хырăмлăх язви шăтсан та асăрхама пулать. Остеохондроз патне пуçа ялан пĕксе ĕçлени илсе çитерет. Ăшă душ кĕрсе ыратнине ирттерме пулать.

Сулахай хул калакĕ айĕнче ыратнинчен кардиолог, психиатр е гастроэнтеролог патĕнче тĕрĕсленнĕ хыççăн кăна сиплеме тытăнмалла.

Илемлĕх тĕпелĕ

ХУРĂН ÇЫРЛИНЧЕН – МАСКА

Хурăн çырли /земляника/ ӳте лайăх çемçетет, писĕлĕхне ӳстерет, пĕркеленчĕксенчен хӳтĕлет.

- Пĕркеленчĕкрен. Нимĕрленĕ 3 çырлана 1 чей кашăкĕ пылпа хутăштармалла, пӳрнесен вĕçĕсемпе таса пите сĕрмелле. 15-20 минутран ăшă шывпа çуса тасатмалла. Ӳт типĕ пулсан процедура хыççăн тутлăхлă крем сĕрмелле.
- Тутлăхлă маска. 1 апат кашăкĕ хурăн çырлине е сĕткенне çур çăмарта саррипе, кăшт çăнăхпа е крахмалпа лайăх хутăштармалла. Пите 20 минута сĕрмелле. Малтан – ăшă шывпа, унтан сивĕ шывпа çумалла.
- Ӳт йăлтăртатасран. Чĕрĕк стакан çырла сĕткенне чĕрĕк стакан сĕте ярса пăтратмалла. Пит пысăкăш мамăк сийне çак шĕвекре йĕпетсе пит çине хумалла, тĕклĕ кивĕ алшăллипе витмелле. 15-20 минутран ăшă шывпа çуса тасатмалла. Ӳте тутлăхлă крем сĕрмелле.
- Ӳт çӳхе тата ытла сисĕмлĕ. 2 чей кашăкĕ хурăн çырли сĕткенне 1 чей кашăкĕ тăпăрчăпа тата 1 чей кашăкĕ шĕвĕ пылпа хутăштармалла. Маскăна пите 10-15 минута сĕрмелле, сивĕ шывпа çуса тасатмалла.
- Йĕркеллĕ ӳт валли – тонуса çĕклекен лосьон. Хурăн çырлин 2 апат кашăкĕ вĕтетнĕ чĕрĕ çулçине тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, 10 минутран сăрăхтармалла. Шĕвекпе ӳте ирсерен тата каçсерен сăтăрмалла.

КУÇ ЯПĂХРАХ КУРАТЬ-И?

✦ Куç çивĕчлĕхĕ чакрĕ-и? 4 апат кашăкĕ типĕ симĕс чейе тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 20 минутран сăрăхтармалла. Кунсерен 2-3-шер стакан ĕçмелле.

✦ Куçри юн пусăмне йĕркене кĕртме 2 чей кашăкĕ вĕтетнĕ укроп вăррине термоса тин вĕренĕ 2 стакан шывпа пĕрле ямалла. Çур сехетрен сăрăхтармалла. Кашни апат умĕн çуршар стакан ĕçмелле.

✦ Куç айĕ тăртансан пĕр ывăç хуратул кĕрпине çăнăх пуличчен вĕтетмелле, икĕ хутаçа тултарса ăшă шыв янă чашăка чикмелле, 10 минут тытмалла. Кăлармалла, шывне юхма памалла та хутаçсене куçсем çине хумалла.

✦ Куç ыратсан вĕтетнĕ чĕрĕ çур стакан хăяра тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур чей кашăкĕ апат соди хушмалла. 15-20 минутран сăрăхтармалла. Шĕвекпе куçсем çине примочка хумалла.

✦ Куçа нумай ĕçлеттерме тивет пулсан кашни 40-45 минутран канма памалла. Темиçе минут чӳречерен пăхса тăрăр, куçсем валли гимнастика тăвăр.

✦ Катаракта аптратсан 2 чей кашăкĕ календула чечекне тин вĕренĕ 2 стакан шыва ярса 30 минут лартмалла, сăрăхтармалла. Çак шĕвекпе куçсене тăтăшрах çумалла.

ЧЕЙ ВЫРĂННЕ

Амалăх миоми аптратсан хĕрарăмсене чага кăмпа чейĕ пулăшма пултарать. Типĕтнĕ чагăна аптекăра та сутаççĕ.

Унта туяннă хутаçăн çуррине пĕр литр кĕрекен куркана хумалла, пĕр пай чага пуçне тăватă пай шыв хушмалла. Хупăлчапа витсе вăйсăр çулăм çине лартмалла. Вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле. 10 минутран çак "заваркăна" чей чашăкне çурри таран ярса илмелле, вĕри шыв хĕрринченех хушмалла. Юлнă чага шывне каллех шыв ярса вĕретмелле, 10 минут лартмалла, чашăка çурри таран ярса илмелле, шыв хушмалла. Çак процедурăна чага шывĕ шĕвĕ чей пек пуличченех пурнăçламалла.

Шĕвеке чей вырăнне ĕçсе пурăнмалла. Унтан тепĕр виçе хатĕрлемелле. Пĕр хутаç 3 эрнене çитет. Пĕтĕмĕшле сиплев курсĕ – 3 уйăх.

ТĂРТАННИ ИРТЕТ

Ура тăртаннинчен сипленме олива çăвĕпе камфора çăвне пĕр виçепе илсе хутăштармалла. Çусен хутăшĕпе урасене пӳрнесенчен пуçласа чĕркуççисем таран массаж хусканăвĕсемпе лайăх сăтăрмалла. Унтан урасене пир пусма татăкĕсемпе чĕркемелле, çиелтен – çăм тутăрсемпе. Процедурăна кашни кун çĕрлене хирĕç тумалла. Тăртанни майĕпен иртет.

Редакци асăрхаттарать: халăх мелĕсемпе сипленме пуçлас умĕн тухтăрпа канашламалла.

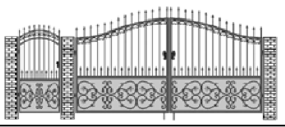
Реклама тата пĕлтерӳсем

ПУЛĂШУ УСЛУГИ

32.Лечение алкоголизма. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8.30 до 19 ч., сб., воскр., – с 8.30 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. **Т. 8/8352/552733.** *Лиц. ЛО 21-01-001096 г. МЗ СР РФ от 06.06.14г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

38. ЧИСТКА КОЛОДЦЕВ. Т. 8-961-342-90-59.

152.Бурение скважин на воду. Т. 8-960-302-12-93.



537.Художественная ковка – заборы, ворота, перила, навесы, козырьки и др. Т. 89276680950.

ТУЯНАТĂП КУПЛЮ

18.Бычков, тёлок, коров, лошадей. Т. 8-962-599-47-06.

39.Коров, бычков и лошадей. Т. 8-960-310-98-78.

СУТАТĂП ПРОДАЮ

4.Немецкие ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА. Низкие цены. Пенсионерам скидки. Замер. Доставка – бесплатно. Без вых. **Т. 89875766562.**

5.Блоки керамзитобетонные 20х20х40, 12х20х40, 9х20х40 пропаренные, гидро-вибропрессованные заводские от производителя – недорого; **цемент, песок.** Доставка. Разгрузка. Без выходных. Кассовый чек, документы. Т. 8-960-301-63-74.

7.ГРАВМАССУ, ПЕСОК, щебень, керамзит, чернозём. Дёшево. Доставка. Т.: 8-903-358-17-70, 8-927-668-97-13, 38-97-13.

9.Гравмассу, ПЕСОК, щебень, керамзит. Д-ка. Т. 8-903-358-30-21.

11.Срубы для бани. Т. 37-28-74.

23.Гравмассу, песок, бой кирпича, **щебень.** Д-ка. Т. 89061355241.

31. Гравмассу, песок, керамзит, кирп.бой. Д-ка. Т. 89033225766.

37.Ворота, калитки, **заборы,** навесы. КОВКА, **кровля,** обшивка сайдингом. Общестроительные и сварочные работы. Замер. Д-ка. Установка. Гарантия. **Пенсионерам – скидки.** Т.: 89022881447, 387574, сайт: metalservis21.ru

«ХЫПАР»
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ: Чăваш Республикин Информаци политикипе массăллă коммуникацисен министерствин "Хыпар" Издательство çурчĕ" Чăваш Республикин хăй тытăмлă учрежденийĕ

Сывлăх
Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор В.В.ТУРКАЙ
Редакторшăн Л.А.КОВАЛЮК

Хаçата Федерацин çыхăну, информаци технологийĕсен тата массăллă коммуникацисен сферинчи надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 ç. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрациленĕ.

РЕДАКЦИПЕ ИЗДАТЕЛЬ АДРЕСĔ: 428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут.
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ: 28-83-70, 56-20-07 – инспекторсем.
hypar2008@rambler.ru
Факс: /8352/ 28-83-70.
Электронлă почта: hypar1@mail.ru

Хаçата «Хыпар» Издательство çурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АУО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.
Номере 21.07.2015 алă пуснă. Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Тираж 5160. Заказ 2764.
Реклама тексчĕсемпе пĕлтерӳсемшĕн вĕсене паракансем яваплă.